

Конюков Дмитрий Олегович
Шойсоронов Тимур Цырендашиевич
Доржиев Даба Жаргалович
Шиман Даниил Владимирович
студенты, Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита
Конева Д.М., преподаватель
кафедры физической культуры
Читинской государственной медицинской академии
Министерства здравоохранения РФ, г. Чита

ФИЗКУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Аннотация: Проблема профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения должна стать приоритетной. От 70 до 80% детей дошкольного и школьного возраста, юные студенты болеют разными видами. Есть отрицательная тенденция в состоянии здоровья студентов по мере их поступления. Большинство заболеваний, связанные с нарушением функции опорно-двигательного аппарата. Похоже, «Безобидное» нарушение осанки в детстве может привести к деформации скелета и развитию серьезных заболеваний, таких как сколиоз, ювенильный кифоз, остеохондроз, кривизна скелета негативно влияет на развитие и работу внутренних органов. По количеству смертей от нарушений в работе сердечно-сосудистой системы Россия занимает второе место в мире.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровый образ, упражнения, профилактика.

Konyukhov Dmitry Olegovich
Shoisoronov Timur Tsyrendashievich
Dorzhiev Daba Jargalovich
Shiman Daniil Vladimirovich
students, Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita
Koneva D.M., teacher of the
Department of Physical Culture
Chita State Medical Academy
Ministry of Health of the Russian Federation, Chita

PHYSICAL EDUCATION AS A MEANS OF PREVENTION AND TREATMENT OF VARIOUS DISEASES.

Abstract: The problem of disease prevention and public health promotion should become a priority. From 70 to 80% of preschool and school-age children, young students suffer from different types. There is a negative trend in the health of students as they enroll. Most diseases are associated with impaired function of the musculoskeletal system. It seems that a "harmless" violation of posture in childhood can lead to deformation of the skeleton and the development of serious diseases such as scoliosis, juvenile kyphosis, osteochondrosis, the curvature of the skeleton negatively affects the development and functioning of internal organs. In terms of the number of deaths from disorders of the cardiovascular system, Russia ranks second in the world.

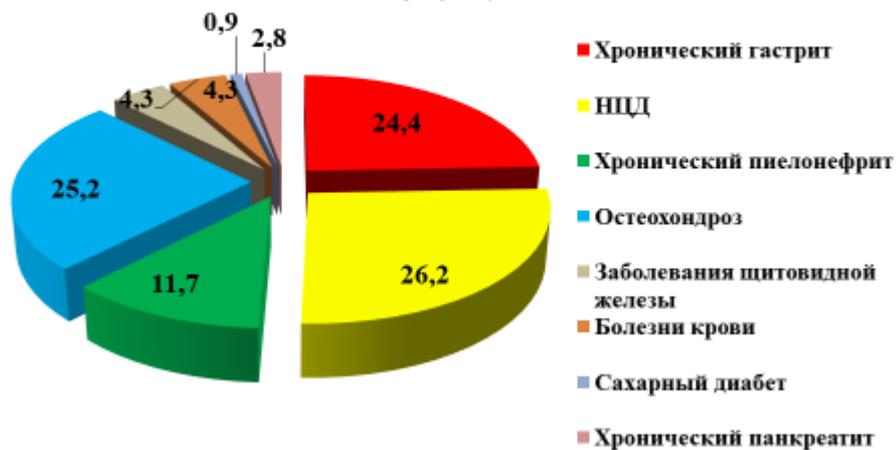
Keywords: Physical culture, healthy lifestyle, exercise, prevention.

Несмотря на универсальную роль и значение физической культуры в жизни детей и студентов, проблема их отношения к физически активному

здоровому образу жизни остается актуальной проблемой. Не менее настораживает невнимательное отношение не только детей, но и молодежи, студенческой молодежи к своему здоровью.

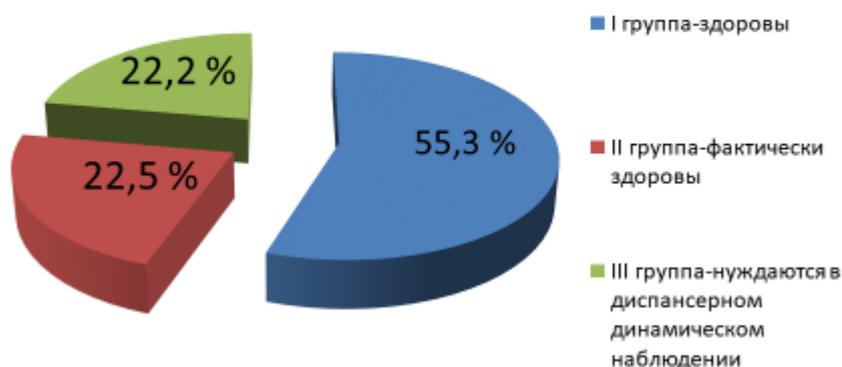
Структура заболеваемости по данным профилактических осмотров студентов I курса ФГБОУ ВО ЧГМА

2019 г.



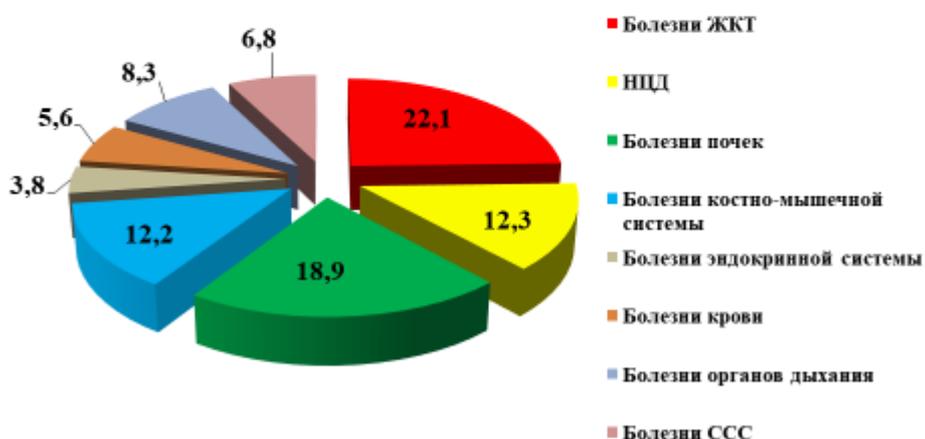
Группы здоровья по данным профилактических медицинских осмотров студентов ФГБОУ ВО ЧГМА

2019 г.



Структура заболеваемости студентов ФГБОУ ВО ЧГМА по системам

2019 г.



Спорт может иметь как общеукрепляющее действие на органы и системы, так и узко-специфическое. Это возможно, потому что движение является естественной потребностью всех живых существ и мощным стимулом для развития. При правильном подборе и дозировке физических упражнений и составлении комплексов лечебной гимнастики с учетом патологии можно полностью восстановить работу многих органов и систем. Физические упражнения - неотъемлемая часть реабилитации от любого заболевания. Комплексная оздоровительная гимнастика, составленная с учетом индивидуальных особенностей человека, поможет сохранить здоровье человека на долгое время.

Одним из главных критериев оценки физического воспитания в вузе является динамика уровня физической подготовленности студентов, проследить за которой можно посредством приема одних и тех же контрольных нормативов и дневника здоровья. В дневнике здоровья фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента. Анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния позволяет выбрать наиболее эффективные средства физического воспитания, дозировать и

скорректировать физическую нагрузку в рамках учебных и самостоятельных физических упражнений без ущерба для здоровья, чтобы правильно организовать двигательную активность. В дневнике здоровья записываются задания преподавателей для самостоятельной работы, а также участие студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях академии. Дневник здоровья служит документом, характеризующим физическое состояние будущего специалиста.

В начале семестра первокурсники слушают инструкцию по хранению паспорта здоровья, получают паспорт здоровья за подписью учителя физкультуры. В дальнейшем он находится в руках школьника. Все данные, внесенные в паспорт здоровья, заверяются подписью преподавателя. На протяжении всего периода обучения в университете студент самостоятельно заполняет паспорт здоровья с новыми данными, полученными при сдаче экзаменов в начале, середине и конце учебного года.

Внедрение паспорта здоровья в практику вуза направлено на решение следующих задач:

- развивать навыки самоконтроля, чувства собственного достоинства, самообразования и саморазвития в целях творческой самореализации личности;
- формирование у студентов сознательного и ответственного отношения к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать свою поисковую активность в направлении путей и средств оздоровления;
- формировать адекватную цели мотивацию по сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта.
- обеспечивать их постоянное психофизическое и социокультурное самосовершенствование;

В процессе обучения и восстановления необходимо соблюдать следующие педагогические принципы:

1. Индивидуальный подход к студенту на собственном примере, как пациенту. При разработке реабилитационные программы, необходимо учитывать возраст, пол, профессия пациента, его двигательный опыт, характер и степень патологический процесс, функциональность.

2. Осведомленность студентов на примере собственного заболевания и подбора упражнений. Сознательное и активное участие пациент в процессе реабилитации создает то, что нужно психоэмоциональный фон и настроение пациента, что повышает работоспособность принятые меры.

3. Чередование работы и отдыха в соответствии с оптимальным диапазоном.

4. Последовательность воздействия, т. е., последовательное чередование стартовых позиций и упражнений для разных групп мышцы.

5. Подбор упражнений и их применение должны постоянно обновляться, т.е. упражнения 10-15% обновляются и 85-90% переигрываются для консолидации.

6. Физические нагрузки должны быть умеренными для достижения адекватности нагрузок состоянию занимающегося, на собственном примере, студент медик лучше будет понимать, особенность состояния больного, их функциональных возможностей, двигательного опыта, возраста, пола и т.д.,.

7. Постепенность. Важна при повышении нагрузки по всем показателям: объем, интенсивность, количество упражнений, число повторений и т.д.

8. Систематичность. Только постоянно применяемые средства реабилитации помогут обеспечить достаточное, оптимальное для каждого занимающегося воздействие.

Опыт внедрения паспортов здоровья студентов в процесс физического воспитания в вузе показывает, что он имеет большой образовательный потенциал, так как позволяет студентам наблюдать динамику изменений своего здоровья, физического развития и физической подготовленности, способствует развитию их навыки самооценки и физического

самосовершенствования, стимулируют активность и независимость в процессе познания себя, но и познания болезни изнутри. Сегодня физическая реабилитация - это эффективный метод лечения, реабилитации и профилактики различных заболеваний, укрепления здоровья с помощью упражнений, массажа, физических факторов природы, использования ортопедических изделий и т. д. что дает возможность, в том числе посредством самооценки, выявлять мотивацию на достижение цели, а также уровень их импульсивности и самостоятельности.

Список литературы:

1. Белов, В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В. И. Белова. - М. : Химия, 1993. - 400 с.
2. Булич, Э.Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г. Булич, И.В. Муравов. - К. : Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
3. Платонова Р.И. Теоретические и прикладные основы самостоятельной работы как механизма развития конкурентоспособной личности // Наука и образование. 2008. № 4. С. 108-113.
4. Рубцова, И.В. Оптимальная двигательная активность. Учебно-методическое пособие для вузов / И.В. Рубцова, Т.В. Кубышкина, Е.В. Алаторцева, Я.В. Готовцева. - Воронеж: ИПЦ ВГ, 2007. - 23 с.